



**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERTANDING ATLET PENCAK SILAT DALAM SALATIGA CUP  
TAHUN 2018**

**TUGAS AKHIR**

Diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat  
guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Nama : Jesi Triana

Nim : 132015039

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**2019**



PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
Jl. Diponegoro 52 - 60 Salatiga 50711  
Jawa Tengah, Indonesia  
Telp. 0298 - 321212, Fax. 0298 321433  
Email: library@adm.uksw.edu ; http://library.uksw.edu

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : JESI TRIANA  
NIM : 132015039 Email : 132015039@student.uksw.edu  
Fakultas : FKIP Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul tugas akhir : Hubungan Kepercayaan Diri Dengan  
Kecemasan Bertanding Atlet Pencak  
Silat Dalam Salatiga Cup Tahun 2010  
Pembimbing : 1. Sapto Irawan, M.Pd.  
2. Yustinus Windrawanto, M.Pd.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 29 April 2019





## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : JESI TRIANA  
NIM : 132015039 Email : 132015039@student.uksw.edu  
Fakultas : FKIP Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul tugas akhir : Hubungan Kepercayaan Diri Dengan  
Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat  
Dalam Salatiga Cup Tahun 2018

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif*\* kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☐ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☒ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA\*\*

\* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

\*\* Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing I dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 29 April 2019

Jesi Triana

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,

Sapto Hawan, M.Pd.

Tanda tangan & nama terang pembimbing I

Yustinus Windrawanto, M.Pd.

Tanda tangan & nama terang pembimbing II

**LEMBARAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING ATLET  
PENCAK SILAT DALAM SALATIGA CUP TAHUN 2018**

**TUGAS AKHIR**

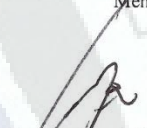
Dianjurkan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan

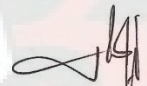
Oleh

**Jesi Triana**

132015039

Menyetujui Laporan Tugas Akhir untuk ditinjau ulang

  
Sarto Irawan, M.Pd.  
Pembimbing I

  
Yustinus Windrawanto, M.Pd.  
Pembimbing II

1956



**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING ATLET  
PENCAK SILAT DALAM SALATIGA CUP TAHUN 2018**

Oleh

**Jesi Triana**

**132015039**

Laporan Tugas Akhir ini telah melalui proses peninjauan ulang,

pada tanggal 15 April 2019

Sapto Irawan, M.Pd.

**Pembimbing I**

Yustinus Windrawanto, M.Pd.

**Pembimbing II**

Drs. Tritjahjo Danny Soesilo, M.Si.

**Peninjau Ulang**

**Mengesahkan,**

Dr. Wasitohadi, M.Pd.

**Dekan FKIP UKSW**

24 APRIL 2019

24 APRIL 2019

24 APRIL 2019

Setyorini, M.Pd

**Kaprogdi BK**

## **MOTTO**

"Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.

Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh."

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan oleh:

1. Orang tua penulis Bapak Alex Sinaga
2. Saudara penulis Arlindo Sinaga dan Raymondo Sinaga
3. Sahabat tercinta yang selalu memberikan dukungan Didik Setio Prabowo dan Endah Kusumah Rani
4. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Salatiga CUP Tahun 2018” ini dengan baik dan lancar. Tugas akhir ini disusun untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dari Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

Penulis tugas akhir ini tidak akan terwujud dengan baik tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karna itu pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Sapto Irawan, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah banyak mengarahkan dan membantu dalam penulisan skripsi ini serta membantu penulis untuk melakukan penelitian di GOR (Gedung Olah Raga) di perlombaan atlet pencak silat CUP 2018.
2. Yustinus Windrawanto, M.Pd. selaku pembimbing II dan wali studi bagi penulis yang telah banyak mengarahkan dan membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak/Ibu seluruh dosen FKIP BK yang telah membimbing penulis selama menempuh pendidikan di progdi BK ini dan telah memberikan sebagian ilmu sebagai bekal penulis untuk menghadapi lapangan pekerjaan yang sesungguhnya.
4. Segenap staf administrasi FKIP yang telah memberi kemudahan serta bantuan kepada penulis dan saran – saran baik dalam masa perkuliahan sampai terselesaikan TA ini.
5. Seluruh atlet pencak silat dalam salatiga CUP 2018 atas bantuan dan kerja sama yang baik.
6. Keluarga tercinta, terkhusus bapak atas dukungan moral, spiritual, dan material yang selama ini diberikan kepada penulis selama menjalani perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik dan lancar.
7. Didik Setio Prabowo, yang telah membantu, memberikan perhatian, motivasi dan menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan TA.
8. Endah Kusumah Rani, selaku sahabat yang selalu memberi semangat kepada penulis.
9. Jek, anjing peliharaan yang selalu menghibur penulis, memberikan semangat hingga penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan lancar.
10. Pak To dan Bude Luk (kos Lucky), keluarga kedua bagi penulis di kota salatiga ini, yang selalu menolong dan memberi motivasi kepada penulis.
11. Opung, nenek yang selalu memberi motivasi kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
12. Sandy Setiawan, selaku teman yang selalu membantu dan memberi semangat kepada penulis.

13. Universitas Satya Wacana Salatiga, kampus yang banyak memberikan ilmu kepada penulis, banyak memberikan pengalaman luas kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan TA dengan lancar.
14. Kristianta Herlambang, sahabat yang mengenalkan UKSW kepada penulis dan selalu memberi semangat kepada penulis.

Atas segala bantuan dan pengorbanannya yang telah diberikan kepada penulis, semoga mendapat berkah dari Tuhan Yesus Kristus. Semoga TA ini dapat bermanfaat bagi semua pihak pada umumnya dan bagi mahasiswa pada khususnya.

Salatiga, 04 April 2019

Penulis





## ABSTRAK

Jesi Triana, 132015039. April 2019. Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dengan Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi CUP Salatiga Tahun 2018. Tugas Akhir. Program S1 Bimbingan dan Konseling. FKIP-UKSW. Pembimbing I Sapto Irawan, M.Pd, Pembimbing II Yustinus Windrawanto, M.Pd.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Kecemasan Bertanding.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang dilaksanakan di GOR (Gedung Olahraga) Hati Beriman Salatiga yang berlokasi di Jl. Kridanggo, Kota Salatiga, Jawa Tengah. Populasi penelitian adalah atlet pencak silat pelajar yang mengikuti pertandingan Salatiga Cup tahun 2018 yang berjumlah 112 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik random sampling, dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh sampel 89 atlet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk angket kepercayaan diri disusun oleh Dyah Ardhini (2012) yang telah diadopsi oleh peneliti, berdasarkan teori Lauster (1992), yang berjumlah 45 item. Angket kecemasan bertanding disusun oleh Didera Sukmasari (2017) yang telah diadopsi oleh peneliti, berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Greenberger & Padesky (2004), berjumlah 40 item.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *kendall's tau b*. Dari hasil analisis menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan saat bertanding pada atlet pencak silat yang mengikuti Salatiga Cup 2018. Berdasarkan hasil uji koefesien korelasi maka diketahui nilai  $r_{xy} = -0,732$  dengan skor signifikansi  $0,000 \leq 0,05$ , dengan demikian hipotesis alternatif diterima dan berbunyi terdapat hubungan negatif yang signifikan menunjukan tingkat hubungan yaitu antara 0,60 – 0,799 yang artinya memiliki tingkat hubungan yang kuat antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat yang mengikuti Salatiga Cup 2018.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
ABSTRAK .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
2.1 Kepercayaan Diri .....	6
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri .....	6
2.1.2 Faktor-faktor Kepercayaan Diri .....	7
2.1.3 Aspek-aspek Kepercayaan Diri .....	7
2.2 Kecemasan Bertanding .....	8
2.2.1 Pengertian Kemasn Bertanding .....	8
2.2.2 Jenis-jenis Kemasn Bertanding .....	9
2.2.3 Faktor-faktor Kemasn Bertanding .....	9
2.2.4 Aspek-aspek Kemasn Bertanding .....	10
2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	11
2.4 Hipotesis .....	12

BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	13
3.1 Jenis Penelitian.....	13
3.2 Variabel Penelitian.....	13
3.3 Definisi Operasional .....	14
3.4 Populasi dan Sampel .....	15
3.5 Teknik Pengumpulan data.....	15
3.6 Instrumen Penelitian .....	16
3.7 Uji Coba Instrumen .....	18
3.8 Teknik Analisis Data.....	20
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1 Deskripsi Sunjek Penelitian .....	21
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	21
4.3 Deskripsi Hasil Penelitian.....	22
4.3.1 Hasil Analisis Deskriptif.....	22
4.3.2 Uji Hipotesis .....	25
4.4 Pembahasan.....	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	28
5.1 Kesimpulan .....	28
5.2 Saran .....	28
5.2.1 Bagi Pelatih .....	28
5.2.2 Bagi Atlet .....	28
5.2.3 Bagi Guru .....	29
5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	29
DAFTAR PUSTAKA .....	30
LAMPIRAN.....	31